

## Medidas para Reciclagem do Lixo Familiar

Suely Engelhard<sup>3</sup>

### Resumo

*Este artigo visa trazer à discussão a questão das relações encobertas (segredos) e mal resolvidas dentro da família que geram energia tóxica e lixo relacional, contaminando o sistema e, conseqüentemente, tornando necessária sua reciclagem. No seio da célula familiar, local da formação inicial do homem, a reciclagem da energia tóxica resultante do lixo familiar é fundamental. Este mesmo princípio de reciclagem deve ser amplificado na consciência humana, levando o homem a se reconhecer responsável por sua integração e participação na humanidade. Explorando a importância da formação de uma eco-consciência familiar se tem a base para a instituição de uma eco-consciência planetária e cósmica. Esta amplificação em cada indivíduo, de ser um coparticipante responsável na construção da vida, despertará e fortalecerá o cuidado ecológico com o planeta e o cosmos. Seguindo este caminho o terapeuta de família auxiliará o sistema familiar a ressignificar como energia criativa os fatos que, enquanto permanecerem encobertos, são causa de sofrimento e sintoma.*

**Palavras-chaves:** eco-consciência; lixo relacional; segredos; opus alquímico; reciclagem.

### Rules for Recycling Family Trash

#### Abstract

*This article aims to bring into discussion the question about the covert (secrets) and poorly resolved relations within the family, which generate toxic energy and relational trash, infecting the system and thus, making its recycling necessary. Within the family cell, site of the initial formation of man, the recycling of toxic energy that results from the family trash is essential. This same principle of recycling should be amplified in human consciousness, leading man to be responsible for his integration and participation in humanity. Exploring the importance of developing a family eco-consciousness has been the basis for establishment of a planetary and cosmic eco-consciousness. This amplification in each individual of being a responsible co participant in the construction of life will awaken and strengthen the ecological care about the planet and the cosmos.*

---

<sup>3</sup> Analista Junguiana SBPA /IAAP, Terapeuta de Casal e Família, Diretora do Instituto Formador CAAPSY, Titular ATF-RJ, representante no CDC – ABRATEF, gestão ATF-RJ 2010/2012.

*Following this path the family therapist will help the family system to reframe as creative energy the events that, while remaining hidden, will be the cause of suffering as well as symptoms.*

**Keyword:** *eco-consciousness; relational trash; secrets; alchemical opus; recycling.*

A grande preocupação dos ecologistas na atualidade é levar o ser humano a reconhecer sua participação ativa na limpeza do nosso planeta e seu entorno cósmico. Essa consciência eco-planetária é a expressão amplificada da eco-consciência que deve ser desenvolvida no seio da família, primeira célula vivencial das questões humanas, primeiro laboratório funcional das emoções em interação.

Nascemos, crescemos e morremos dentro da família. Neste temenos o ser humano se torna homem. Dentro deste sistema, em sua evolução e desenvolvimento no decorrer do ciclo vital, cada indivíduo afeta e é afetado pelos demais sistemas em torno; o grupo de pares, as relações de vizinhança, a vivência escolar, o grupo de trabalho, bem como sistemas sociais mais amplos: sistemas religioso, político, socioeconômico, cultural, climático, etc.

Esta rede de relacionamentos é influenciada por uma rede invisível que atravessa gerações, que propicia riscos, bem como mecanismos de proteção, e gera energia limpa e *lixo relacional*, em todo o seu percurso.

No íntimo das relações familiares, dentro da energia mais ampla que este sistema libera e possibilita, atuando sobre seus componentes, diversos subsistemas geram uma energia peculiar própria que irá interagir, interatuar, e modificar o próprio sistema familiar. Dá-se uma troca, uma interpenetração energética, em movimento contínuo em espiral de desenvolvimento: dos indivíduos, das famílias e da humanidade.

Nas interações afetivas a energia investida resulta em vivências que nutrem a relação eu - outro ou em toxinas relacionais que precisam encontrar um espaço efetivo de reciclagem.

Com isso, vamos constatar a presença de muitas zonas onde o *lixo* das interações fica depositado, causando zonas de conflito ou de passividade paralisante entre os seus membros. Em alto grau, esses *lixos* muitas vezes ultrapassam gerações, tornando-se cada vez mais tóxicos quanto maior for a negação do sistema em reciclá-lo.

Em inúmeras famílias pode-se perceber sintomas que aparecem em um membro mais jovem (criança ou adolescente) são resultantes de *lixos* derivados

de emoções tóxicas, aquelas que para ocorrerem tem uma intensidade e uma aplicabilidade maior ou menor do que o necessário. Por exemplo: um amor/ paixão pode resultar em situações desconfortáveis e até mesmo perigosas para o sistema familiar, tanto quanto uma rejeição afetiva, uma mágoa incisiva ou uma agressividade impulsiva.

Subsistemas como, Pai-Filho, Mãe-Filha, Irmão-Irmã, e outros tantos que vivam emoções tóxicas entre si, são resultantes de triangulações encobertas ou resultam nelas, o que impede que a energia vital encontre uma resolução criativa, um escoamento mais objetivo e positivo para sua reciclagem.

Imber-Black (1994), ao falar dos segredos, ressalta que:

eles trazem múltiplos níveis de sistemas à vida, na sala de terapia, incluindo o contexto sociopolítico, econômico, cultural, religioso, moral, político, de meios de comunicação, o contexto mais amplo de saúde, saúde mental e educacional, família imediata e de múltiplas gerações, relacionamento entre duas pessoas e individual (p. 3).

Segredos são aqueles fatos que todos dentro da família sabem, mas que deles não falam. São dilemas éticos de difícil resolução. A atitude de manter encoberto estes dilemas cria uma zona de energia pulsante *aparentemente paralisada*, mas que na verdade está ali se concentrando para mais a frente explodir num conflito ou sintoma. É muito comum os pais acharem que seus filhos não sabem o que se passa, e fiquem surpresos quando eles lhes revelam que já adivinharam o que tentavam em vão esconder.

Como os segredos são fenômenos sistêmicos, configuram-se como os formadores das mais diversas questões dentro das famílias. São eles os responsáveis por triangulações; díades e alianças encobertas; coalizões e divisões entre subsistemas; causam rompimentos, aproximam e afastam relações e definem barreiras formando um sistema dentro de outro sistema. Por exemplo: em caso de abuso há o sistema abusador-abusado que conhece o segredo e o sistema familiar mais amplo que o *desconhece*.

Desde os mais simples impasses dentro do sistema familiar, aos mais graves, os segredos comprometem a lealdade ao sistema familiar e é comum perceber que a atitude de negar ou desconhecer aquilo que vem gerando depósito energético tóxico emocional é a mais básica e mais antiga das defesas. *Não vejo, não falo, não ouço e com isso redefino a realidade, nego-a, mas infelizmente não a transformo*. A quem o segredo protege e por que, são questões muito importantes para se trabalhar. Segredos compartilhados em família são os de mais difícil trato, porque todos, por lealdade ao sistema, mentem, criam engodos, isolando aquele grupo do mundo externo como medida de proteção.

Nas famílias onde a rigidez é a atitude capital, vamos encontrar focos de energia embotados, causando curtos circuitos internos, como tentativa radical de mudança. Só um caos de igual monta pode mexer em uma estrutura radicalmente fixa. Todo tabu existe para ser rompido. Toda mudança requer esforço, persistência, tenacidade e negociação.

Se na prática clínica for possível ter uma conduta profilática para os diferentes sistemas familiares e seus subsistemas, onde se consiga mudar o significado do conteúdo do segredo ou as definições a ele vinculadas, estaria-se criando uma boa medida para que os *lixos* encontrassem uma dinâmica de resolução mais eficaz e abrangente, e aquilo que tortura passaria a aconchegar e dinamizar. No sintoma tem sempre contido o porquê e o para que de sua ocorrência. Nele está contida a expressão simbólica de emoções poderosas, como a vergonha e o estigma ou a ansiedade e a culpa, além de servir como uma maneira de desviar a atenção do fato que deve permanecer encoberto.

“O trabalho efetivo com os segredos exige a confecção de um mapa ecológico do local do segredo, incluindo o nível sistêmico mais amplo e incluindo intervenções que abordem o macrosistema”, coloca Imber-Black (1994, p. 32).

Recorrendo aos mitos encontra-se orientação. Para Brandão (1986) o mito é um fato verdadeiro ocorrido no tempo imemorial, que teve a interferência de potentes, levando uma nova realidade se instituir.

Os mitos são a atividade simbólica que mais profundamente relatam e ensinam as experiências vividas pela humanidade e trazem a abertura para o imaginário. Segundo Campbell (2008): “Uma ordem mitológica é um conjunto de imagens que dá à consciência um significado na existência ... a mente vai a busca de significados; ela só consegue funcionar se conhecer (ou inventar) um conjunto de regras” (p. 34).

Toda mitologia tem como primeira função provocar um deslumbramento frente ao mistério da vida, para depois propiciar uma imagem cosmológica que sirva como campo para o indivíduo ali jogar o sentido do existir. A terceira função é validar e preservar um sistema social e a quarta, fazer com que as passagens do ciclo de vida do indivíduo “estejam em comum acordo com a ordem social do grupo deste indivíduo, em comum acordo com o cosmos – conforme o grupo o defina e em comum acordo com o mistério estupendo” (Campbell, 2008, p. 37).

Ao evocar os mitos, tem-se como uma bolsa uterina que contribui para um segundo nascimento de nossa consciência na qual vamos ver que a medida profilática transformadora mais eficaz é a nova atitude; mesmo que o ato continue se perpetuando da mesma maneira ao longo de gerações. Segundo Campbell (2008): “Dos mitos surgem as formas culturais” (p. 52).

Um exemplo disto pode ser encontrado na Família dos Atridas, a família trágica grega, cuja saga se inicia em Tântalo, com matança recorrente entre seus membros através de gerações, até chegar a Orestes, na quarta geração deste sistema, que comete um matricídio *protegido* pelos deuses. Ao matar sua mãe Clitemnestra está cumprindo ordens do oráculo de Apolo que lhe diz que ele tem que dar fim a quem orquestrara e matara seu pai: Agamemnon, o grande guerreiro e comandante dos Gregos na guerra contra os Troianos.

Orestes após este ato, mesmo tendo sido absolvido no Areópago por Palas Atená, a deusa da Justiça, nascida da cabeça do pai, Zeus, é perseguido pelas Eríneas, que enlouquecem sempre quem derrama sangue de seus parentes. Estas são em número de três e muito violentas. Agem em forma triangular. Duas se colocam ocupando a base do triângulo e uma se coloca no ápice; com isso vigiam o todo.

Só após Orestes ter a atitude, inédita neste grupo familiar, de se responsabilizar pelo ato cometido e de cumprir a tarefa que o oráculo lhe impôs, é que as Eríneas se transformam em Eumênides, as guardiãs da justiça, que trazem a bem aventurança e acolhem os necessitados. Só então ele pode sossegar.

A grande verdade que se tem que aprender é: somos criadores do inexistente e co-criadores da totalidade, o que nos torna conscientes de nossa inserção no compartilhar com tudo e todos, da responsabilidade por nossa própria vida e a de nosso planeta.

Nos núcleos familiares vivemos as mais diferentes possibilidades interacionais. Loucos e sábios são criados dentro desses sistemas vivenciais. Se neles existem segredos que nos delicia, também existem aqueles que nos maltratam e sobrecarregam. Esses nos aprisionam a história de outros ou de ancestrais, normalmente porque envergonham.

Entretanto a vergonha é desde os tempos bíblicos um grande formador de consciência e a possibilidade de haver reciclagem das emoções, que geram conflito e desorientação, é o caminho. A crise leva a se ficar frente a frente com a dor dos sentimentos encobertos. Ela é a abertura para que mesmo com sofrimento e angústia, se possa reconduzir a família para a adequação energética chegando a resultados mais positivos e crescimento pessoal.

O caminho da transformação, da transmutação das emoções, requer empenho, dedicação, paciência e determinação. Como temos muito medo do desconhecido, a novidade que em si traz a diferença é muitas vezes negada e desperdiçada, permanecendo o sistema em crise de conservação de energia caótica, patologizada e indiferenciada. As relações e ações disfuncionais são

mantidas numa tentativa de conservação da homeostase familiar, mas em crise paralisadora, à custa da boa comunicação e do desenvolvimento emocional. Cabe ao terapeuta possibilitar que a crise verdadeira se instale o que leva a família a se movimentar, mesmo que penosamente, para a mudança. Quando ritualizamos uma vivência crítica temos a oportunidade de participar direta e ativamente em um mito, do nosso próprio mitologema, “cada um de nós tem um mito individual que nos guia, o qual podemos conhecer ou não” (Campbell, 2008, p. 111).

Medidas profiláticas para preservar os núcleos familiares de gastarem energia sem resultados renovadores passam por levar seus membros a reconhecer e valorizar os aspectos positivos de suas origens, por mais caóticas que estas sejam e assim poder fazer o lótus brotar do lodo. Da impotência vem o empoderamento. O símbolo em seu sentido universal leva à autodescoberta e à iluminação.

Família perfeita é um grande problema, pois só existe em idealizações fantasiosas. Nenhuma família está isenta de problemas e, ao longo de sua existência, o infortúnio pode atingi-la das mais variadas formas. Saber lidar e enfrentar os problemas é que revela a competência deste grupo para a resiliência. Formada por seres humanos que em si tem o bem e o mal, as famílias são o *cadinho alquímico* onde partindo da *prima matéria* se inicia o trabalho da *Opus Alquímica*.

A primeira fase da *Opus* chama-se *Nigredo*, que aqui corresponde à vivência de emoções carregadas de afetos obscuros, desconfortáveis e sombrios, experiências de tortura e, muitas vezes, de desorientação. É o momento em que a família não pode mais manter as aparências... Neste estágio é que as famílias vêm buscar ajuda profissional. É aqui que o terapeuta fazendo uso de técnicas específicas vai trabalhar este sistema, que chega a ele, muitas vezes, agonizante. Como o alquimista, o terapeuta investe em rituais de passagem para que a queima do que está em desconforto aconteça. O fogo emocional põe em andamento a queima do que é excesso.

Desta queima sai uma fumaça branca, correspondendo à segunda fase da *Opus*, o *Albedo*. O surgir desta fumaça branca, símbolo da queima do que é impuro, corresponde ao início da abstração das emoções que passam então a ser re-fletidas. Nesse momento a família suporta ser questionada e conjecturar a necessidade de rearranjar as trocas interacionais disfuncionais. Coalizões são desfeitas, triangulações desconectadas e a energia que estava estagnada, congelada ou ativada, mas rodando em círculos, começa a ser liberada em direção à mudança. Aqui, segredos nocivos são revelados, mitos são questionados e reavaliados, lealdades são desfeitas, reféns são libertados.

Entretanto, sempre tem que se levar em conta a linha tênue que diferencia segredo de privacidade, para que o que tiver que ser revelado seja passível de desnecessária revelação dolorosa. Inicia-se uma fase de novas ordenações interativas. Este é apenas o início de um caminho maior. Só a revelação do segredo não leva à cura.

A última fase da *Opus* se enuncia em sua cor vermelho: o *Rubedo*. Agora a transformação acontece. O *lixo reciclado* se torna energia abastecedora do novo. Atinge-se o *Lápis Philosophorum*, a meta, que desde o início lá estava, mas que só agora é alcançada com lucidez. Na família, o que era estagnação emocional, transforma-se em resiliência. Já se está um passo além das interações que antes orientavam este grupo, em um renascer da adversidade com maiores recursos.

O descongelamento e a energia livre impulsionam o sistema para um novo limiar. Alianças móveis entre diferentes subsistemas tornam a dinâmica familiar leve e otimizam novos acordos. Não se tem um *bode expiatório*; cada subsistema tem que dar conta de suas mazelas. Com isso as trocas se aperfeiçoam e se tem melhor disposição para o diferente, para o novo.

A rigidez transforma-se em força motriz e de sustentação, permitindo uma homeostase rica em sutis movimentos para o equilíbrio ser mantido, não à custa de morbidade e conflito, mas graças à tensão criativa de emoções que se opõem, mas não se anulam, e sim, sustentam esta interação. Aqui, o outro é entendido como a expressão de oposição; não precisa ser negado ou rejeitado, mas compreendido, acolhido e compartilhado.

Da mesma forma que podemos reciclar o *lixo* que criamos dentro das relações íntimas familiares, temos que o fazer com o lixo maior: aquele que despejamos e com o qual sobrecarregamos nosso planeta. O lixo que espalhamos em torno dele exige de todos uma atitude revolucionária. O novo momento que vivemos na humanidade onde não se pode mais pensar em poder de um sobre o outro, de uma nação sobre a outra, requer a gênese de uma eco-consciência planetária.

Boff (2008) ressalta que a humanidade precisa, para escapar da escuridão e do caos, buscar a sabedoria de antigas civilizações como fonte de inspiração de uma consciência e sabedoria ecológica. Comenta a respeito da sabedoria dos Maias, cuja cosmovisão é muito parecida com a da física quântica e da moderna cosmologia. Segundo ele, os Maias contam que:

O universo é construído e mantido por energias cósmicas pelo Criador e Formador de tudo. O que existe na natureza nasceu do *encontro de amor* entre o Coração do Céu com o Coração da Terra. A mãe Terra é um ser vivo que vibra, sente, intui, trabalha, engendra e alimenta a todos os seus filhos

e filhas. A dualidade de base entre formação-desintegração (nós diríamos entre caos e cosmos) confere dinamismo a todo o processo universal. O bem estar humano consiste em estar permanentemente sincronizado com esse processo e cultivar um profundo respeito diante de cada ser. Então ele se sente parte consubstancial da Mãe Terra e desfruta de toda sua beleza e proteção. A própria morte não é inimiga: é um envolver-se mais radicalmente com o Universo.

Os seres humanos são vistos como “os filhos e filhas esclarecidos, os averiguadores e buscadores da existência”. Para chegar a sua plenitude o ser humano passa por três etapas, verdadeiro processo de individuação. Ele poderá ser “gente de barro”: pode falar, mas não tem consistência face às águas, pois se dissolve. Desenvolve-se mais e pode ser “gente de madeira”; tem entendimento, mas não alma que sente porque é rígido e inflexível. Por fim alcança a fase de “gente de milho”: este “conhece o que está perto e o que está longe”. Mas sua característica é ter coração. Por isso “sente perfeitamente, percebe o Universo, a Fonte da vida” e pulsa ao ritmo do Coração do Céu e do Coração da Terra.

A essência do humano está no coração, naquilo que viemos dizendo há anos, na razão cordial e na inteligência sensível. É dando centralidade a elas que se mostram pelo cuidado e pelo respeito que podemos nos salvar (Boff, 2008).

Este é também o propósito de se poder reciclar criativamente com o coração, as questões traumáticas dentro do sistema familiar. Se conseguirmos pulsar, como acima nos ensina Boff (2008) ao ritmo do Coração do Céu e do Coração da Terra, chegaremos ao que é nossa essência.

O ethos que ama se oferece para que o respeito, a parceria e a solidariedade com o outro, com aquele que estranhamente desconhecemos, seja formado. Para Boff (2010) precisamos desenvolver “a ecologia mental. Ela trabalha com aquilo que perpassa a nossa mente e o nosso coração”.

O desafio do terapeuta é justamente, levar à transformação criativa essas emoções que intoxicam pelo seu excesso para mais ou para menos. É fortalecer dentro do sistema familiar e em cada um de seus componentes a dita ecologia mental, cujos princípios norteadores envolvem a certeza de que, segundo Boff (2010):

Terra e Humanidade formam uma entidade única e inseparável e que esta é parcela de um todo cósmico. Que *homem e mulher (homo)* vêm de *húmus* (terra fecunda). Somos então Terra que sente, pensa e ama. Assim, temos que ser os guardiões e os responsáveis pelo destino feliz



ou trágico desta Terra, nossa única casa. Finalmente unir o capital natural que garante nosso bem estar material, ao capital espiritual que assegura valores fundamentais para assegurarmos a humanidade: a boa-vontade, a cooperação, a compaixão, a tolerância, a justa medida, a contenção do desejo, o cuidado essencial e o amor.

É por intermédio do fortalecimento desta estratégia que será possível para a família reciclar o que até então era dejetado, estabelecendo-se um novo ciclo de nutrição e fecundidade. O fomento da energia de criação e de (re) união familiar é constituído e o sistema até então desnutrido, asfixiado e desvitalizado, transforma-se. O drama humano de ter perdido a capacidade de viver um sentimento de conexão é superado e não se deixando apreender, é capaz de se deslocar sempre um passo a frente. A Terra está doente porque nós estamos doentes. Na medida em que nos transformamos, transformaremos também a Terra. Jung buscou esta transformação até a sua morte. Ela é um dos poucos caminhos que nos pode levar para fora da atual crise e que inaugura um novo ensaio civilizatório, assim como o imaginava Jung, mais integrado com o todo, mais individualizado e mais espiritual (Boff, 2009).

Cabe aos indivíduos (subsistemas) e às famílias (sistemas familiares) atingir a justa medida, o equilíbrio e a homeostase dinâmica entre o mais e o menos, onde a saúde e a fecundidade do todo são preservadas de modo positivo. Se por um lado, toda medida é sentida como limite às nossas pretensões, por outro, é sentida como a capacidade de usar, de forma moderada, potencialidades que podem dar à história um rumo diferente e assim garantir a continuidade da vida, no nosso planeta, na nossa cultura, no nosso país, no nosso estado, cidade, bairro, rua, casa, família.

Dois dos mais interessantes terapeutas familiares, Ivan Boszormenyi-Nagy e Murray Bowen buscaram em seus estudos justamente se concentrar nas dinâmicas intergeracionais para criar caminhos onde diferentes questões ocultas através de gerações pudessem ser reveladas, transformadas e resolvidas.

No relato de Walsh (2005, p. 267) enquanto “Nagy (1987) concentrou suas pesquisas, nos legados multigeracionais da responsabilidade dos pais e da lealdade dos filhos para a resolução de mágoas que os envolvam, Bowen (1978) visava estimular que cada indivíduo se diferenciasse do que ele denominou de ‘massa indiferenciada do eu familiar’, e assim reduzisse a reatividade e a ansiedade, redirecionando a atenção para fontes de força mais positiva dos legados familiares”.

Da mesma maneira que os Maias, que defendem que o ser humano tem que pulsar ao ritmo do Coração do Céu e do Coração da Terra, Bowen defende a importância de se diferenciar os pensamentos e os sentimentos (sentimento no sentido de impulsos instintivos). Este é o caminho para a maturidade emocional,

onde a marca da família é notada, mas não confina o indivíduo em uma fusão imatura. Aqui os mitos familiares tanto podem ajudar na diferenciação como atrapalhá-la.

Descobrir o mito pelo qual se vive se descobre aquilo que subliminarmente leva a comportamentos e ações irracionais ou peculiares, os problemas que com consciência devem ser solucionados. Descobre-se aquela coisa que realmente mexe com o indivíduo e seu sistema familiar constituindo um novo sentido de vida, um novo sentido do que é ser humano.

Quando podemos rir daquilo que antes nos mortificou já demos um passo à frente, já nos reciclamos. George Bernard Shaw, escritor irlandês (1856-1950) tem uma frase que diz: “Se você não pode se livrar do esqueleto em seu armário é melhor você ensinar ele a dançar.” Ampliando esta metáfora podemos dizer: Toda família tem seus esqueletos guardados em seus armários. Se nada pode fazer com eles, pelo menos faça com que eles dançam.

### Referências

- Boff, L. (2008). *Em busca de sabedoria ecológica*. Recuperado em 31/07/2008, de LeonardoBOFF.com.
- Boff, L. (2009). *C. G. Jung e o mundo espiritual*. Recuperado em 18/03/2012 de LeonardoBOFF.com.
- Boff, L. (2010). *A hora e a vez da ecologia mental*. Recuperado em 18/03/2012 de LeonardoBOFF.com.
- Brandão, J. (1986). *Mitologia Grega*, (vol. I). Petrópolis: Vozes.
- Campbell, J. (2008). *Mito e transformação*. São Paulo: Ágora.
- Imber-Black, E. e cols. (1994). *Os segredos na família e na terapia familiar*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Walsh, F. (2005). *Fortalecendo a resiliência familiar*. São Paulo: Rocca.
- Shaw, G. B. (s.d.). 91 Frases. Recuperado em 27/03/2012 de <http://www.quemdisse.com.br/>.

### Endereço para correspondência

suelyengelhard@yahoo.com

Enviado em 08/04/2012

1ª revisão em 20/05/2012

Aceito em 25/05/2012